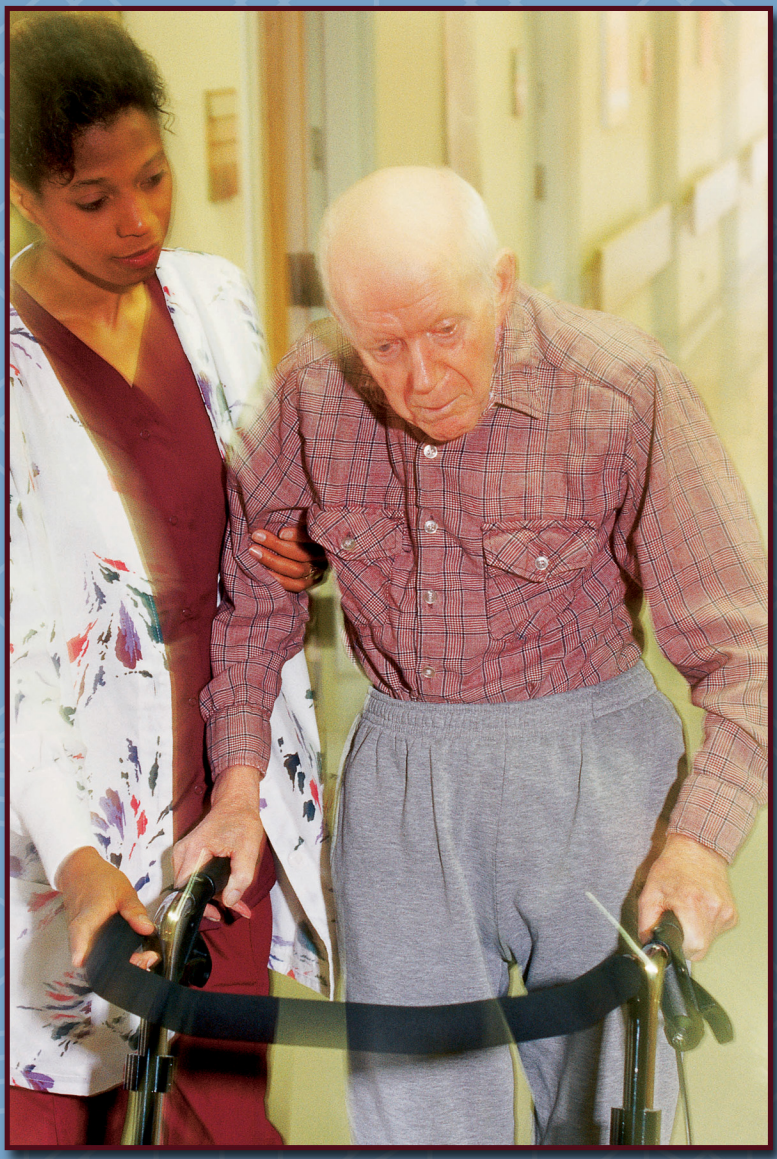
Trabaje con inteligencia – Manténgase seguro

Una orientación a la seguridad en centros de atención a largo plazo



ILLINOIS
RIGHT HERE. RIGHT NOW.SM

Onsite Safety & Health
Consultation Program, DCEO

LSN TRUST

Trabaje Con Inteligencia- Manténgase Seguro

Una orientación a la seguridad en centros de atención a largo plazo

Life Services Network
Advancing Quality and Innovation in Older Adult Services

OSHA

North Aurora Area OSHA Office
Calumet City Area OSHA Office

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Este manual proporciona una perspectiva general genérica de temas relacionados con los estándares. Esta compilación no altera o determina las responsabilidades de conformidad, las cuales están descritas en los estándares de OSHA y en el Acta de Seguridad y Salud Ocupacional. Debido a que las interpretaciones y la política de cumplimiento puede cambiar a través del tiempo, las mejores fuentes de orientación adicional sobre los requisitos de conformidad de OSHA son las interpretaciones y las decisiones administrativas actuales de la Comisión de Revisión de Seguridad y Salud Ocupacional y de las cortes. Esta publicación es de en dominio público y puede ser reproducida, sin permiso, parcialmente o en su totalidad. Se solicita el crédito de la fuente, pero no es requisito.

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción .....…….…….. 1

Ergonomía ……... 4

Agentes Biológicos e Infecciosos ……... 12

Resbalones, Tropiezos y Caídas …… 18

Escaleras Portátiles …… 20

Seguridad Eléctrica……. 24

Protección de las Máquinas ...…… 28

Tranca ……... 32

Comunicación sobre Riesgos y Químicos 36

Violencia en el Centro de Trabajo ..…….. 42

Preguntas ……. 46

Respuestas ...…… 52

INTRODUCCIÓN

La industria de atención a largo plazo emplea un estimado de 2 millones de trabajadores. Estos trabajadores proporcionan atención y asistencia las veinticuatro horas del día a individuos incapacitados y a enfermos crónicos.

A pesar de los esfuerzos realizados en los últimos años por los patronos y los empleados, los trabajadores de los centros de cuidado de ancianos tienen más probabilidades de lesionarse en el trabajo que otros trabajadores.

Los riesgos que enfrentan los trabajadores de los centros de cuidado de ancianos pueden incluir la exposición a agentes patógenos en la corriente sanguínea y a otros agentes infecciosos, superficies para caminar inseguras, químicos peligrosos y el riesgo de violencia en el trabajo. Sin embargo, talvez el factor más importante que contribuye al alto número de lesiones en los centros de cuidado de ancianos sea la naturaleza agotadora de trabajar en atención a largo plazo. Levantar con las manos, trasladar y cambiar de lugar a los residentes son tareas que han sido asociadas con un riesgo creciente de sufrir dolor y lesiones, particularmente en la espalda para la persona que presta la atención.

Este manual y el video que lo acompaña describirá algunos de los temas sobre salud y seguridad más comunes, tales como levantamientos, resbalones y caídas, enfermedades de la sangre, riesgos biológicos, riesgos asociados con equipo eléctrico, químicos y violencia en el centro de trabajo. El objetivo es incrementar su conciencia acerca de estos riesgos y describir lo que usted puede hacer para protegerse. Su patrón le proporcionará más entrenamiento sobre el programa de seguridad y salud y sobre los riesgos en su centro de cuidado de ancianos.

Se extiende un agradecimiento especial a Paul Seidlitz, RN y Tony DeAssuncao, CPEA, con el Programa In Situ de Consulta sobre Seguridad y Salud; y Nancy Quick, CIH, CSP, con la oficina OSHA del Área de North Aurora por sus importantes contribuciones de tiempo y conocimiento para la preparación de este material.

SU SEGURIDAD ES IMPORTANTE PARA TODOS NOSOTROS.

Si el trabajo se lleva a cabo en una posición incómoda o requiere de fuerza excesiva, puede resultar en fatiga y molestias para usted. Bajo estas condiciones se pueden dañar los músculos, los tendones, los ligamentos, los nervios y los vasos sanguíneos. Las lesiones de este tipo se conocen como afecciones óseas y musculares.

Una manera de reducir o prevenir este tipo de lesiones es utilizando la **ergonomía** en su centro de trabajo. La ergonomía es el estudio de cómo mejorar el ambiente entre las demandas físicas del centro de trabajo y los empleados que lo llevan a cabo.

Muchos trabajos en los centros de cuidado de ancianos a largo plazo requieren realizar el acto de levantar. El acto de levantar se lleva a cabo durante el cuidado en casa, durante el tratamiento de la ropa sucia, cuando se lleva a cabo los servicios de limpieza y mantenimiento, cuando se preparan y se sirven las comidas y cuando se traen los suministros del cuarto de suministros. En este libro de trabajo discutiremos los riesgos ergonómicos relacionados con el acto de levantar en los centros de cuidado de ancianos a largo plazo. Estos serán discutidos en las siguientes secciones: manejo de los residentes, operaciones de limpieza, lavandería y alimentación.

Manejo de los Residentes

El cuidado de los residentes muchas veces implica levantarlos o ayudarlos a moverse. Debido a que estas tareas involucran a seres humanos enfermos o débiles, son más complicadas y peligrosas de llevar a cabo que manejar objetos que usted levanta normalmente, como bolsas de compras y cajas. A diferencia de estos objetos, los residentes de los centros de cuidado de ancianos son más pesados, más delicados y más difíciles de manejar.

Además, el centro de gravedad y la distancia al residente pueden cambiar durante la actividad de manejo. Esto puede colocar de pronto a la persona que esta proporcionando el cuidado en una postura o posición incómoda, y puede que necesite hacer más fuerza (por ejemplo, cuando detienen una caída). Los residentes pueden sufrir de condiciones médicas, sicológicas u otras que pueden complicar el acto de levantarlos o moverlos.

Los centros de cuidado de ancianos que han tenido éxito en prevenir lesiones de la espalda han utilizado un enfoque multifacético que incluye:

1. Asesoramiento a los residentes.
2. Equipo y dispositivos de asistencia
3. Prácticas de trabajo más seguras
4. Equipos de levantamiento
5. Otras Medidas (como mantenimiento correcto del equipo)
6. Entrenamiento integral

Discutamos cada uno de estos enfoques.

1. Asesoramiento a los residentes

El asesoramiento a los residentes, enfocado en levantar o mover al residente, es esencial para proteger contra lesiones. Los movimientos inesperados, especialmente las caídas, pueden herir tanto al residente como al empleado. Muchos aspectos de la condición del residente pueden afectar la manera en que son levantados o movidos. Además de su peso, considere lo siguiente:

- Condición medica --¿Qué podría hacerlos vulnerables a tener más lesiones?
- Habilidad física --¿Qué tan bien pueden sentarse, levantarse o caminar por sí solos?
- Nivel cognoscitivo --¿Qué tan bien pueden seguir instrucciones?
- Comportamiento--¿Qué podrían hacer?

Utilice el asesoramiento para determinar el tipo apropiado de equipo o dispositivos de asistencia, las técnicas y el número de personas que se necesitan. Siempre revise la condición del residente antes de empezar y durante la actividad. Su condición médica puede cambiar día a día (para lo mejor o para lo peor), durante el día (por fatiga, medicación u otros factores) y aún durante la actividad.

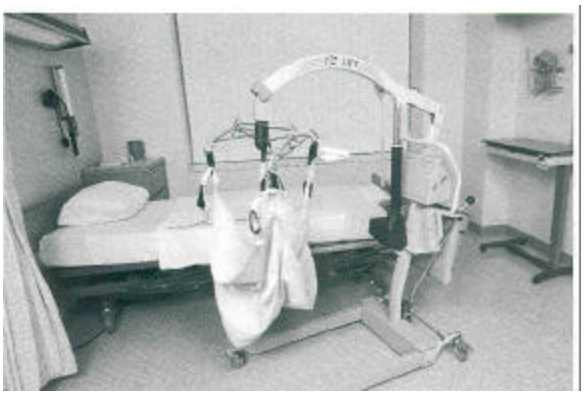
Antes de levantar o mover a los residentes, los empleados deben revisar cualquier información que sea relevante a la actividad de transferencia. Esta información debe estar fácilmente disponible y debe indicar claramente los hechos esenciales. Las etiquetas o señales pueden comunicar los puntos esenciales de manera simple. Otra forma de comunicar la información es tener reuniones cortas diariamente.

2. Equipo y dispositivos de asistencia

Existen muchos tipos de equipos y dispositivos diseñados para facilitar el acto de levantar o mover a los residentes. Los dispositivos mecánicos de asistencia (elevadores) ayudan a reducir las lesiones evitando las transferencias innecesarias hechas a mano. Estos dispositivos ahorran el tiempo del personal, reduciendo el número de empleados que se necesitan en una transferencia.

Las categorías generales o elevadores mecánicos incluyen:

- De cuerpo entero
- De sentado a levantado
- Ambulatorio
- De baño / ducha



ELEVADORES DE CUERPO ENTERO*: Estos dispositivos están diseñados para levantar o mover a los individuos que sean totalmente dependientes, sosteniendo todo su peso durante la transferencia. Los mejores dispositivos son los operados con batería. Usualmente, pueden levantar a un individuo del suelo y subirlo a la cama más alta. Algunos dispositivos pueden levantar a individuos que pesen 500 libras o más.*

ELEVADOR DE SENTADO A LEVANTADO: *Estos elevadores se utilizan para ayudar a los residentes a sentarse o a levantarse de sillas, inodoros y camas, y a entrar y salir de las duchas. Es apropiado para aquellos residentes que aguanten peso y que tengan alguna fuerza y control en la parte superior del cuerpo. Los mejores dispositivos son los operados con batería.*

Para obtener más ayuda mientras se mueve y se coloca, usted puede utilizar equipo y fajas de andar, fajas de transferencia con manijas, toallas para la incontinencia, etc. Existen dos tipos de fajas de andar:

- Una faja de andar con manijas. Esta faja viene en cuatro tamaños - pequeño, mediano, grande y extra grande. Está equipada con manijas.
- Una faja de andar estándar. Es de un solo tamaño para todas las personas y se utiliza para ayudar a los residentes en transferencia a levantarse de sillas o cuando se mueve a un residente.

Faja de andar ⬇

⬆ Faja de transferencia con manijas

Se pueden utilizar sillas para la ducha o el inodoro y bañeras de altura ajustable cuando se este dando una ducha o un baño, cuando se esté usando el inodoro y cuando se lleven a cabo actividades de higiene personal. Se puede bañar a los residentes utilizando sillas para la ducha, con ruedas que se pueden bloquear o en bañeras especiales, en donde no se necesite levantarlos.

Asegúrese de que los frenos funcionan en todas las sillas para el baño y para el inodoro.

3. Practicas de Trabajo Más Seguras

Las personas que proporcionan cuidado pueden resultar lesionadas cuando levantan o mueven manualmente a los residentes. El manejo a mano también puede ser incomodo para el residente (por ejemplo, levantarlos por debajo de la axila). Cuando se maneja a mano a los residentes, los empleados deben llevar un entrenamiento a fondo, incluyendo sesiones prácticas de entrenamiento bajo supervisión.

Las guías generales para levantar y mover a los residentes incluyen:

- ❑ Evaluar a los residentes antes de levantarlos o moverlos
- ❑ Eliminar o reducir los levantamientos o los movimientos a mano cuando sea posible. Utilice el equipo o los dispositivos de asistencia cuando sea posible.
- ❑ Hacer que los residentes ayuden lo más posible, dándoles instrucciones claras y simples, así como tiempo adecuado para contestar.
- ❑ Asegurarse de que los frenos funcionen apropiadamente y aplicarlos firmemente en las camas, las sillas, los dispositivos de levantar, etc.

4. Equipos de Levantamiento

Algunos centros de cuidado de ancianos tienen “equipos de levantamiento”. El equipo de levantamiento coordina con los enfermeros y con otros miembros del personal médico responsables del residente.

5. Otras Medidas

El equipo y los centros bien diseñados y mantenidos son importantes para reducir y prevenir lesiones en la espalda. Por ejemplo, torceduras y las distensiones en la espalda pueden ser prevenidas utilizando camas de altura ajustable. Existen dos tipos de camas ajustables, manual y eléctrica. Cuando se esté proporcionando cuidado al residente, el enfermero o el asistente de enfermería puede ajustar la cama

para que quede a una altura cómoda para trabajar. Esto ayuda a prevenir torceduras y distensiones en la espalda, el cuello y los hombros. Cuando se termina el trabajo, se puede bajar la cama.

Un programa regular de mantenimiento puede ayudar a asegurar que el equipo está funcionando apropiadamente y que está disponible cuando se necesite. Esto puede incluir cosas como por ejemplo: revisar los frenos para asegurarse de que funcionen, limpiar o remplazar las rueditas o las ruedas para que estas rueden fácil y suavemente, remplazar las partes gastadas y revisar las manivelas de las camas.

El mantenimiento apropiado de las instalaciones permite el movimiento fácil del equipo y reduce los tropezones y los resbalones. Por ejemplo, mantener el piso libre de agujeros, desordenes, baldosas quebradas o condiciones resbalosas.

El utilizar calzado apropiado puede proporcionar buena tracción para prevenir resbalones o caídas, y protege los pies cuando se está de pie o se camina sobre superficies duras durantes largos periodos de tiempo.

6. Entrenamiento integral

Un entrenamiento eficaz es una parte importante de tratar de reducir o prevenir lesiones. Algunas áreas que deben ser cubiertas por el entrenamiento incluyen:

- Anatomía y fisiología relacionada con lesiones de la espalda
- Prácticas de trabajo apropiadas
- Asesoramiento de los residentes
- Equipo y dispositivos de asistencia
- Como reportar lesiones y problemas del equipo y de las instalaciones

Finalmente, recuerde que para que el entrenamiento dé resultado y reduzca las lesiones de los empleados, la administración debe proporcionar apoyo y los trabajadores deben practicar diariamente durante las actividades del trabajo las técnicas aprendidas.

Operaciones de Lavandería

En la lavandería muy a menudo se lleva a cabo el acto de levantar. La ropa de cama sucia se separa y se coloca en las lavadoras. Después de ser lavadas, la ropa de cama mojada se pasa a una secadora y después de ser secada se dobla y se coloca en estantes, o se coloca en carritos para transportarla. Una forma de reducir el número de veces que se levanta es utilizar carritos de resortes.

Los carritos de resorte automáticamente ponen la ropa de cama en una altura de fácil alcance y reducen la cantidad de veces que el trabajador tiene que agacharse y jalar de la misma.

Los carritos deben tener ruedas que se bloquean y manivelas a una altura apropiada que se puedan girar para quitarlas del camino.

Algunos consejos para manejar la ropa en la lavandería incluyen:

- ❑ Cargar y descargar las lavadoras y las secadoras en cantidades pequeñas.
- ❑ Evite levantar y torcer cuando esté manejando las cargas. Mantenga la carga en frente suyo y lo más cerca posible de su cuerpo.
- ❑ Evite levantar y alcanzar por encima de los hombros.
- ❑ Utilice carritos con resortes para la ropa.

Alimentación

Los empleados encargados de la alimentación deben levantar y alcanzar cosas y deben realizar tareas repetitivas como parte de los deberes de su trabajo. El alcanzar frecuentemente suministros o recipientes pesados puede causar lesiones en la espalda y en los hombres y resultar en torceduras de los músculos, bursitis, tendonitis, y lesiones del hombro. Una manera de eliminar esto es rediseñar o colocar las tareas de manera que los codos permanezcan cerca del cuerpo (por ejemplo, coloque las cajas de lado para tener acceso más fácil).

¿Es usted un trabajador en la cocina que tiene que alcanzar cosas que están en alto? – ¡usted no quiere hacer eso!

Las cajas colocadas de lado permiten que no haya que hacer tanto esfuerzo para alcanzarlas.

Otra manera de reducir el tener que alcanzar cosas en alto es proporcionar espacios de trabajo de altura ajustable que sean apropiados para la tarea que se esté llevando a cabo, para que los trabajadores puedan mantener los codos cerca del cuerpo. Por ejemplo, que las superficies de los mostradores sean más bajas, que las superficies de los mostradores y los taburetes sean de altura ajustable, o proporcionar taburetes de trabajo para los empleados.

Servicios de Limpieza

El personal a cargo de la limpieza lleva a cabo muchas tareas que involucran levantar y alcanzar. Existen varias prácticas de trabajo que usted puede utilizar para mejorar su trabajo.

Cuando esté pasando el trapeador por el suelo, alterne frecuentemente la forma en que lo hace (por ejemplo, jale / empuje, en forma de 8 y meciéndose de lado a lado). Utilice zapatos con suela de hule en las áreas mojadas para prevenir resbalones. Los baldes con ruedas deben tener frenos que funcionen.
Utilice limpiadores y remojos químicos para minimizar la fuerza que se necesita para restregar. Utilice rodilleras cuando esté de rodillas.
Utilice mangos de extensión, taburetes o escaleras para llevar a cabo trabajos por encima de su cabeza. Cuando esté sacudiendo por encima de su cabeza utilice una extensión.
Cuando esté pasando la aspiradora, mantenga el cable detrás suyo para evitar torcimientos.

Utilice carritos para transportar los suministros. Lleve solamente cantidades y pesos pequeños de los suministros. Organice los carritos de limpieza para evitar tener que levantar y tener que alcanzar a través del carrito. Coloque los suministros más comúnmente utilizados en el frente.

Una infección es una enfermedad causada por gérmenes, como virus, bacterias, parásitos y hongos. Una infección es contagiosa (infecciosa) cuando se puede pasar de una persona a otra. Un resfrío común es un ejemplo de una enfermedad contagiosa.

Usted debe seguir medidas estrictas para prevenir que las infecciones se propaguen. Estas medidas se llaman **Precauciones Universales o Estándar**.

PRECAUCIONES ESTÁNDAR. Las precauciones estándar son utilizadas en todo momento y con todos los residentes. Para protegerse a usted mismo y a los otros, usted debe asumir que cada residente podría tener una infección. Las precauciones estándar, las cuales incluyen lavarse las manos y utilizar ropa de protección, son buenas maneras de prevenir que se propaguen las infecciones.

Como Funcionan las Precauciones Estándar:

Lávese las manos – Hágalo correctamente
Mójese las manos; luego aplíquese jabón
Restriegue la espuma del jabón en sus manos
Lave todas las partes de sus manos y sus dedos durante 10 a 15 segundos. Asegúrese de lavarse debajo de las uñas, alrededor de las cutículas y entre los dedos.
Enjuáguese bien las manos, hasta que se le quite todo el jabón. Apunte sus manos hacia abajo cuando se las esté enjuagando.
Seque sus manos con una toalla limpia, desechable o de uso único.
Cierre el grifo con una toalla de papel para evitar que se contaminen sus manos limpias.
¡Lavarse las manos hace mucha diferencia! Lave sus manos a menudo.

Lavarse las manos. La cosa más importante que usted puede hacer para evitar enfermarse es lavarse las manos. Al lavarse las manos frecuentemente se lavan los gérmenes que usted ha recogido de otras personas o de superficies contaminadas. Se debe lavar las manos antes y después de visitar a los pacientes, después de tener contacto con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos y después de quitarse los guantes u otras barreras protectoras.

Se puede utilizar un desinfectante a base de alcohol en lugar de lavarse las manos con agua y jabón. Las lociones de mano a base de alcohol reducen significativamente el número de microorganismos en la piel, actúan rápidamente y causan menos irritación a la piel. Sin embargo, esto no elimina la necesidad de lavarse con agua y jabón. Cuando las manos están visiblemente sucias, y luego de utilizar el desinfectante a base de alcohol aproximadamente tres veces, se debe utilizar agua y jabón para limpiar las manos.

Uso de barreras protectoras

Usted debe utilizar barreras protectoras (como guantes) siempre que exista la posibilidad de entrar en contacto con sangre o con otros materiales potencialmente infecciosos. Las batas desechables, las mascaras, los anteojos y otras barreras protectoras ayudan a proteger la cara y la piel.

Manejo Seguro de Artículos Contaminados

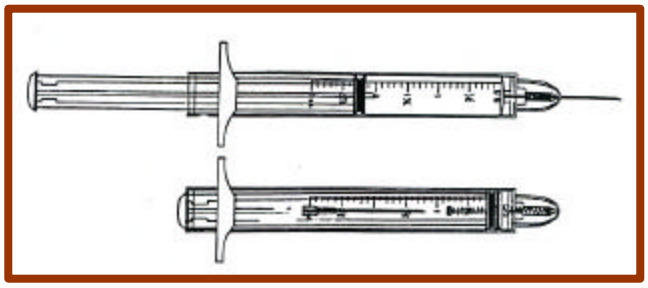
Cualquier persona que maneje artículos contaminados como desechos, ropa de cama sucia o artículos de cuidado de los pacientes, deben evitar el contacto con sangre u otros materiales potencialmente infecciosos.

¡NUNCA COLOQUE LA ROPA DE CAMA SUCIA EN EL SUELO NI EN NINGUNA SUPERFICIE LIMPIA!

PRECAUCIONES DE AISLAMIENTO. Las precauciones de aislamiento se utilizan cuando se sabe, o se piensa, que un residente tiene una enfermedad infecciosa. Se detienen cuando se descubre que el residente no tiene una enfermedad infecciosa, o cuando ya no es infeccioso. Estas precauciones se utilizan con las precauciones universales. Los residentes que estén bajo precauciones de aislamiento tendrán señales puestas afuera de sus cuartos.

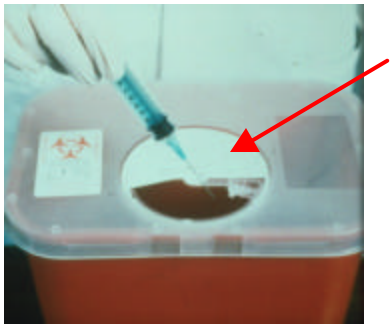
CONTROLES Y ENFERMEDADES INFECCIOSAS. ***Los agentes patógenos en la sangre*** incluyen HIV (virus de inmunodeficiencia adquirida), HBV (virus de hepatitis B) y HCV (virus de hepatitis C). Todos estos agentes patógenos se pueden propagar con el contacto con sangre o con otros fluidos del cuerpo. Además de las precauciones estándar, existen regulaciones específicas que lo protegen de contraer una enfermedad. Estas incluyen controles de ingeniería y programas médicos.

El potencial de infección es mayor cuando se utiliza jeringas, lancetas y otros instrumentos filosos. Esto se debe a que estos objetos filosos atraviesan la piel. Sin embargo, si se trabaja con cuidado con estos objetos filosos se puede prevenir lesiones e infecciones.



Se requiere utilizar "dispositivos médicos más seguros". Estos dispositivos protegen a los trabajadores encargados del servicio de lavandería y de mantenimiento, a los encargados del servicio de limpieza, así como al personal de enfermería. En la foto a la izquierda se puede observar un dispositivo de jeringas más seguro. La aguja se retrae hacia adentro luego de que ha sido utilizada o activada. Este dispositivo previene que usted y sus compañeros de trabajo sean "pinchados" por la aguja contaminada. Existen dispositivos más seguros para las lancetas, en donde la parte filosa se retrae dentro de la lanceta una vez que ha sido utilizada.

Las agujas contaminadas no deben ser utilizadas de nuevo, no se deben quitar de las jeringas desechables, ni se deben doblar, quebrar o de ninguna manera



ser manipuladas a mano.
Para proteger contra lesiones, ponga de inmediato todos los objetos filosos, incluyendo las navajas de afeitar de los residentes, en recipientes para objetos filosos. Estos artículos no se deben dejar en las áreas de cuidado de los residentes, sobre bandejas de comida o colocados en recipientes de basura.

Es importante que no se llenen demasiado estos recipientes. Usted podrá ver una "línea de lleno" en los recipientes para objetos filosos. Esto quiere decir que usted debe parar de colocar objetos filosos en el recipiente una vez que esté lleno hasta la línea.

Hepatitis B es una enfermedad que afecta su hígado. Es causada por el virus Hepatitis B y se propaga a través de la sangre, el semen y el fluido vaginal. A la mayoría de las personas que son infectadas con Hepatitis B se les quita el virus por sí solos. Pero otras pueden desarrollar Hepatitis B crónica (o *de por vida*).

Una vacuna es una inyección de virus inactivo que estimula su sistema inmunológico natural.

Existe una vacuna que lo protege de contraer Hepatitis B. Usted la recibe en tres inyecciones diferentes. La mayoría de las personas que reciben estas inyecciones desarrollan *anticuerpos*. Los anticuerpos son proteínas que produce su cuerpo para combatir ciertas enfermedades. Estos anticuerpos son almacenados en su cuerpo durante varios años y combatirán el virus de la Hepatitis B si usted se ve expuesto al mismo.

Hay muy pocos efectos secundarios, el más común de los cuales es dolor en el lugar en donde recibió la vacuna.

A usted NO le dará hepatitis B por la vacuna.

La vacuna para la Hepatitis B es ofrecida sin costo alguno a todo el personal que esté potencialmente expuesto a sangre. Usted puede declinar la vacunación contra la Hepatitis B. Si usted decide rechazarla, usted debe firmar un documento que diga que usted la rechazó. Si usted rechazó la vacuna, puede solicitarla más adelante.

Si usted entra en contacto con sangre u otro material potencialmente infeccioso, o si su piel es pinchada por una aguja o algún objeto filoso, usted debe informarle a su supervisor. Usted será remitido a un tratamiento médico apropiado.

TB quiere decir tuberculosis, una enfermedad muy seria que se puede propagar de persona a persona. Es causada por una bacteria llamada *Mycobacteria tuberculosis*. Esta es una enfermedad contagiosa, y al igual que un resfrío común, se propaga por el aire. Solamente las personas que tengan TB activa pueden propagar la TB. Cuando las personas con TB activa tosen, estornudan, hablan o escupen, la bacteria del TB es impulsada a través del aire. Otras personas pueden resultar infectadas si respiran la bacteria de la TB. Algunos de los síntomas generales de la tuberculosis son: fatiga, perdida de peso, fiebre, sudor durante la noche y cuando ataca los pulmones, una tos persistente que a veces puede producir sangre. Puede haber dolores leves en el pecho.

El mayor porcentaje de casos de tuberculosis se ve en personas de más de 65 años de edad. Muchas de estas personas pueden tener una forma latente de la enfermedad. A medida que la persona envejece, la función de inmunidad, la cual lucha contra las enfermedades, va declinando y los coloca en alto riesgo de desarrollar tuberculosis activa. Es por esta razón que los enfermeros y los asistentes de enfermería tienen un gran riesgo de exposición ocupacional a tuberculosis.

El Departamento de Salud Pública de Illinois (IDPH por sus siglas en ingles) requiere que el personal de enfermería, alimentación, lavandería y de limpieza, así como los residentes, tengan una prueba anual de tuberculina en la piel. Este examen es usado para determinar si el individuo ha estado expuesto al germen de la tuberculosis. Sin embargo, no determina si la persona tiene la enfermedad activa.

Cuando se lleva a cabo la prueba de TB, una pequeña cantidad de un fluido llamado tuberculina se inyecta por debajo de la piel en la parte inferior del antebrazo. Tres días después, se revisa el lugar de la inyección para ver si ha ocurrido una reacción. Si la prueba es positiva, se tomará una radiografía del pecho, y se obtendrá y analizará una muestra de esputo. Si el médico sospecha que se trata de un caso de TB infecciosa, sele colocará una máscara al residente y este será aislado hasta que se le transfiera fuera del centro.

Si el médico sospecha que un residente tiene TB infecciosa, se le colocará una máscara al residente y este será aislado hasta que se le transfiera fuera del centro. (Solamente ciertos centros, con cuartos especializados de presión negativa, pueden hospedar residentes con TB).

Sarna es una infección de la piel causada por un parásito parecido a un insecto muy pequeño llamado ácaro. Ellos se meten en la piel, depositando huevos y heces. Una infección de sarna causa picazón intensa, lo cual lleva a rascarse y a causar daño a la piel. Si se deja sin tratamiento, la infestación puede durar por años, y se le ha llamado “la picazón del séptimo año”.

La sarna usualmente se propaga por contacto directo de piel a piel con una persona infectada. Intercambiar ropa y paños o compartir una cama son maneras menos comunes de contraer sarna. Algunas personas sienten vergüenza al descubrir que tiene sarna, aunque cualquiera puede contraer la

enfermedad y no indica mala higiene personal. La sarna se puede tratar satisfactoriamente con lociones indicadas con receta.

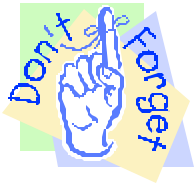
Muchas de las lesiones que se dan en los centros de cuidado de largo plazo para ancianos son causadas por resbalones, tropezones y caídas. Los pisos mojados, el desorden y objetos en los pasillos (como cables eléctricos) son causas comunes de resbalones, tropiezos y caídas. Estos también pueden causar caídas a los residentes.

Todos los pasillos, bodegas y cuartos de servicio se deben mantener limpios, acomodados y en condiciones de salubridad. Además, todos los piso deben mantenerse libres de clavos sobresalientes, astillas, huecos y tablas sueltas y se deben mantener en buen estado.

Esté siempre alerta de riesgos de tropiezos como alfombras rotas o sueltas, umbrales sueltos, baldosas quebradas y alambres eléctricos. Aísle el riesgo temporalmente con una silla y con una señal. Notifique a su supervisor. Describa el riesgo, la ubicación exacta y las medidas inmediatas que se tomaron. Dígale a su supervisor si usted logró corregir el riesgo.

Es responsabilidad de todos limpiar los derrames. Cuando se descubre un derrame, sin importar lo que se haya derramado, aísle el derrame para que los empleados y los residentes no puedan caminar a través de él. Esto se puede llevar a acabo colocando una silla sobre el derrame o, si es posible, colocando una señal que diga "piso mojado". Colocar toallas de papel sobre el derrame para que no se extienda ayudará a identificar que ha ocurrido un derrame.

Para reducir el riesgo de resbalones, el personal de limpieza pasará un trapeador primero a solamente un lado del corredor y después al otro y colocará señales que digan "piso mojado". No camine por el lado que está mojado



Utilice siempre zapatos que le queden bien para evitar resbalones, tropezones y caídas. No se permite utilizar zapatos de pata abierta ni sandalias.

Las áreas de estacionamiento y las aceras se deben mantener en buen estado. Se harán todos los

intentos por mantener los pasillos libres de hielo y nieve durante el invierno. Sin embargo, sea siempre precavido cuando haya mal clima.

Cada año miles de trabajadores se lesionan gravemente al caer de escaleras. Usted no tiene que caer desde muy alto para resultar lesionado. Los trabajadores que se lesionan en caídas desde escaleras están usualmente a menos de 10 pies sobre la base de soporte de la escalera.

¿Por qué se cae la gente de las escaleras si son tan fáciles de utilizar? La mayoría de las caídas desde escaleras involucran escaleras portátiles que se mueven, se inclinan o se corren mientras que el trabajador la está subiendo o bajando. Las superficies de base inestables o resbalosas son las razones principales por las que se vuelcan las escaleras. Otras razones por las que se vuelcan las escaleras incluyen dar pasos en falso o resbalones del pie, pérdida del equilibrio o intento de alcanzar demasiado lejos.

Seleccione la escalera correcta para el trabajo

Cuando seleccione una escalera, asegúrese de que sea suficientemente fuerte y suficientemente alta para el trabajo. Las escaleras son etiquetadas con clasificaciones de funciones. Antes de utilizar una escalera, revise su clasificación para asegurarse de que tenga la escalera correcta para el trabajo. Estas clasificaciones estarán localizadas en una etiqueta pegada a un lado de la escalera.

Si usted está trabajando alrededor de alambres eléctricos, no trabaje sobre una escalera de metal. Un gran número de accidentes ocurren cada año debido a que los alambre eléctricos entran en contacto con las escaleras de metal. Utilice una escalera de madera seca o de fibra de vidrio para llevar a cabo este tipo de trabajos.

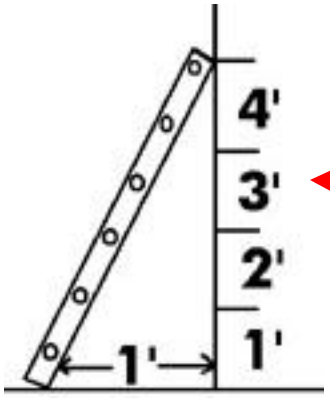
Inspeccione la Escalera Antes de Utilizarla

Antes de utilizar cualquier escalera, inspecciónela. Asegúrese de que ésta se pueda bloquear al abrirla. Asegúrese de que las escaleras verticales tengan pies de seguridad. Las escaleras de metal, ya sean verticales o de escalones, deben tener pies de plástico o de hule, así como cobertores en los escalones.

Revise que los travesaños no estén sueltos ni doblados. Revise que no haya pasamanos rajados en las escaleras de madera ni partes dobladas en las escaleras de metal.

Coloque su Escalera Cuidadosamente

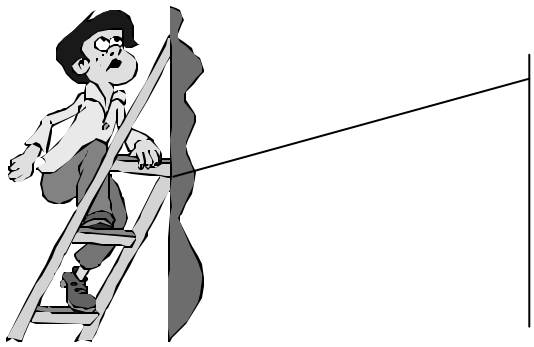
Coloque su escalera en una superficie firme y nivelada, con los pies paralelos a la pared a la que está apoyada. Si usted debe utilizar la escalera en un área transitada, utilice una barricada para prevenir colisiones y cierre con llave cualquier puerta que esté cerca suyo y que abra hacia donde usted está.



Utilice la regla de escaleras de cuatro a uno: Coloque la base de su escalera a un pie de la pared por cada cuatro pies de altura de la escalera. Esta proporción es importante ya que si el ángulo es muy empinado, usted podría caer hacia atrás. Si el ángulo es muy horizontal, la escalera se podría resbalar por debajo suyo.

Escale Cuidadosamente

Cuando use una escalera, ya sea para subir o bajar, asegúrese de estar viendo hacia ella. Sosténgase de los pasamanos con ambas manos. Lleve solamente las herramientas necesarias en su cinturón. Utilice una cuerda para alzar equipo pesado. Si usted va a utilizar equipo eléctrico, asegúrese de que la escalera esté atada en forma segura.

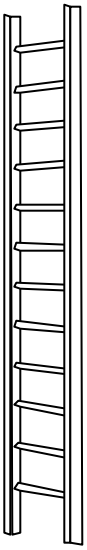


Una escalada de tres puntos quiere decir que usted tiene dos manos y un pié o una mano y dos pies en contacto con la escalera en todo momento. Es la mejor manera y la más segura de escalar una escalera.

Usted puede reducir los riesgos de caída desde una escalera haciendo lo siguiente:

- Utilice la escalera correcta para el trabajo.
- Inspeccione frecuentemente la escalera y manténgala en buen estado.
- Coloque las escaleras correctamente.
- Suba y baje las escaleras de manera apropiada, siempre manteniendo 3 puntos de contacto.
- Utilice escaleras cuando tenga que escalar más de 19 pulgadas.

Tipos de Escaleras Portátiles y Reglas de Seguridad

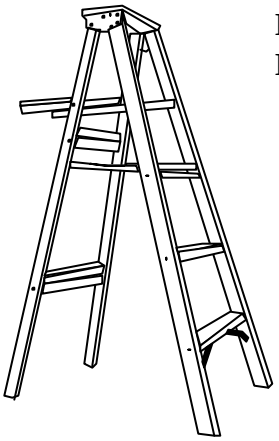


Escalera Portátil Sencilla o escalera vertical

Este es el tipo más común de escaleras portátiles.

Cuando se utiliza sobre superficies resbalosas, esta escalera debe tener patas antideslizantes o debe estar asegurada para prevenir que se resbale.

Las escaleras portátiles sencillas no deben medir más de 30 pies.

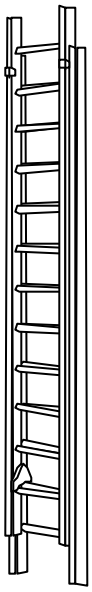


Escalera de Escalones Estándar

Estas escaleras de escalones deben ser utilizadas solamente sobre superficies que sean firmes y niveladas, como pisos o plataformas. Están hechas para soportar solamente un trabajador a la vez.

Recuerde no pararse o trabajar desde el escalón más alto.

La escalera debe tener un esparcidor de metal o un brazo de bloqueo.



Escalera de extensión o de secciones

Las escaleras de extensión consisten en dos o más secciones que se mueven sobre guías o soportes, que permiten ajustar el largo de la escalera.

Las secciones deben estar ensambladas de manera que la sección superior móvil esté encima de la sección inferior.

Cada sección debe estar montada sobre la sección adyacente a una mínima distancia, basado en el largo total de la escalera:

- Hasta 36 pies, la distancia mínima es de 3 pies
- Desde 36 hasta 48 pies, la distancia mínima es de 4 pies
- Desde 48 hasta 60 pies, la distancia mínima es de 5 pies

Asegúrese de que las escaleras de extensión tengan bases antideslizantes.

La electricidad es peligrosa. Cada vez que usted trabaja con electricidad corre el riesgo de recibir una descarga. Como fuente de trabajo, la electricidad es aceptada sin pensar mucho en el peligro. Es por esta familiaridad que muchas veces no se trata a la electricidad con el respeto que se merece. Para trabajar de forma segura con electricidad es necesario entender como funciona, como le puede lesionar, y cuáles son las precauciones de seguridad que usted debe tomar.

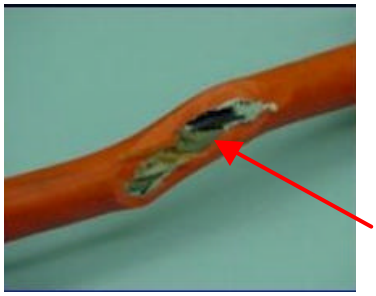
COMO FUNCIONA LA ELECTRICIDAD

La electricidad viaja por circuitos cerrados, normalmente a través de alambres. Pero algunas veces el cuerpo de una persona (un conductor eficiente de electricidad) equivocadamente forma parte del circuito eléctrico. Esto puede causar una descarga eléctrica. Cuando una persona recibe una descarga eléctrica, la electricidad viaja entre partes del cuerpo o a través del cuerpo hasta el suelo o la tierra.

LOS EFECTOS PERJUDICIALES DE LA ELECTRICIDAD

La electricidad puede causar *descargas, quemaduras o incendios.*

Una descarga puede causar electrocución. Una descarga leve puede causar una sensación de cosquilleo. Cuando una persona recibe una descarga eléctrica, algunas veces la estimulación eléctrica provoca que los músculos se contraigan. Este efecto de "congelamiento" hace que la persona no se pueda liberar. La corriente eléctrica que viaja a través de su pecho, su cuello, su cabeza o de sus nervios principales puede detener su respiración. La corriente a través de su corazón puede hacerlo latir fuera de ritmo o detenerse.

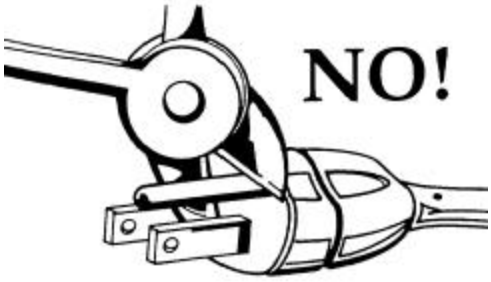


Aquí hay un cable eléctrico en donde se ha roto el aislamiento. Los alambres eléctricos en el cable no están protegidos. ¡Si usted tocara estos alambres expuestos podría recibir una descarga eléctrica!

Las descargas pueden venir acompañadas de **quemaduras**. Su cuerpo es un buen conductor, así que hay resistencia en el fluido de la corriente. Esa resistencia se convierte en calor. La electricidad puede "cocinar" los órganos internos o causar sangrados internos. Las quemaduras eléctricas están entre las quemaduras más serias y requieren de atención médica inmediata.

Incendios. La electricidad es una de las causas más comunes de incendio en hogares y en centros de trabajo. Un mal aislamiento o conexiones sueltas pueden causar incendios eléctricos.

¡PRECAUCIONES DE SEGURIDAD QUE USTED PUEDE TOMAR!



<u>¡Nunca retire la tercera pata!</u> La mayoría de los cables eléctricos tienen enchufes de tres patas. Esa tercera pata no se debe retirar ya que lo protege a usted de descargas eléctricas.

¡**Nunca** se permite el uso de adaptadores!

<u>¡Revise su equipo antes de utilizarlo!</u> Usted debe inspeccionar todo el equipo eléctrico y los cables antes de utilizarlos. Usted necesita:

- ❑ Revisar que el aislador no tenga grietas, cortaduras o rupturas.
- ❑ Revisar que el cable no esté dañado.
- ❑ Revisar que el enchufe no esté dañado.

Aquí tienen un cable eléctrico que ha sido "unido". Esto significa que se utilizó cinta adhesiva eléctrica alrededor del cable debido a que el aislador estaba roto. La cinta adhesiva eléctrica no proporciona buena protección. Este cable está dañado y no debe ser utilizado.

<u>¡Maneje las herramientas eléctricas de forma segura!</u>

- ❑ Nunca guarde o utilice herramientas eléctricas bajo condiciones húmedas o mojadas.
- ❑ No enrosque ni retuerza los cables.
- ❑ No utilice herramientas con cables desgastados, rotos o pelados.
- ❑ No alce las herramientas por el cable.

¡Nunca trabaje mojado! Trabajar bajo condiciones mojadas es peligroso ya que usted puede convertirse en un camino fácil para la corriente eléctrica.

Un receptáculo eléctrico en áreas mojadas, como por ejemplo en la terapia física, en la cocina y en los baños de los residentes y del personal, está equipado con **Interruptores de Circuito de Tierra** o GFCI's por sus siglas en ingles. El GFCI es un interruptor de circuito que actúa rápido y que apaga la corriente eléctrica y previene lesiones al trabajador o al residente cuando hay una "falla de tierra".

¡No jale los cables! Siempre desconecte los cables por el enchufe. Si no, el cable se dañará eventualmente.

No utilice cables de extensión. Las tiras eléctricas eliminan la necesidad de utilizar cables de extensión múltiples y son permitidas.

¡Reporte las partes y el equipo eléctrico que esté dañado! Su usted ve un problema, arréglelo. Su acción puede detener una posible descarga eléctrica o un incendio.

Aquí vemos una caja eléctrica a la cual le hace falta una tapa. La tapa lo protege a usted contra tocar las partes eléctricas cargadas que están en la caja. La tapa también protege la caja eléctrica contra daños que pueden causar un incendio.

EL EQUIPO DEFECTUOSO NUNCA DEBE SER UTILIZADO. Reporte inmediatamente a su supervisor si hay equipo dañado.

Los trabajadores de cuidado de largo plazo utilizan una gran variedad de máquinas, como por ejemplo:

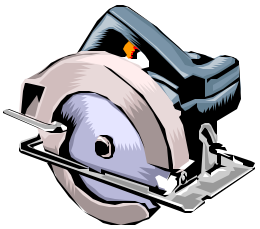
- ✓ pulidoras
- ✓ lavadoras de platos, batidoras y rebanadoras en la cocina
- ✓ lavadoras y secadoras
- ✓ maquinas de cortar el césped y otro equipo para mantener el terreno
- ✓ dispositivos para levantar a los residentes

Las partes de las máquinas que se mueven, tienen el potencial de causar lesiones severas en el centro de trabajo tales como dedos o manos aplastados, amputaciones, quemaduras y ceguera. Los protectores son esenciales para proteger a los trabajadores de estas lesiones innecesarias y evitables.

RIESGOS DE LAS MÁQUINAS DE LAS CUALES DEBE ESTAR AL TANTO

Para prevenir lesiones, usted debe ser capaz de reconocer las condiciones peligrosas en la maquinaria y debe saber cómo evitarlas. Algunas de las condiciones peligrosas típicas a las cuales usted se puede ver enfrentado incluyen:

Puntos de operación desprotegidos. Esto es simplemente el área en la máquina en donde la máquina lleva a cabo el trabajo. La acción puede incluir cortar o rebanar.

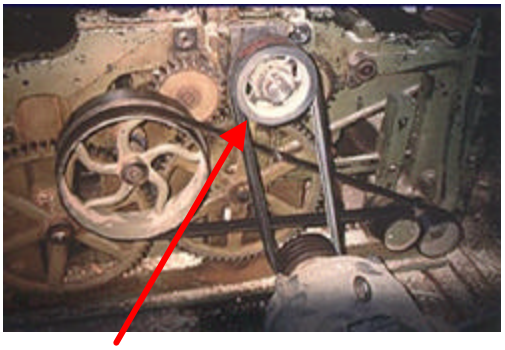


Dispositivo de Seguridad →

El punto de operación en esta sierra es la hoja—la cual puede cortar sus dedos si el dispositivo de seguridad no está en su lugar. El personal de mantenimiento utiliza sierras cuando está haciendo trabajos de reparación o de remodelación.

Este rebanador se utiliza en la cocina para rebanar carne. Se debe colocar un dispositivo de seguridad para prevenir que el trabajador de la cocina se corte con la hoja.

Los riesgos de punto de pellizco causados por cintas, poleas, engranajes y otras partes rotatorias de la maquinaria.



PUNTO DE PELLIZCO

Usted probablemente está familiarizado con las correas y las poleas. Por ejemplo, una correa y una polea ayudan a propulsar su aspiradora. Un punto de pellizco ocurre cuando la correa pasa por la polea. Si usted pusiera su dedo en este lugar, podría prensarse.

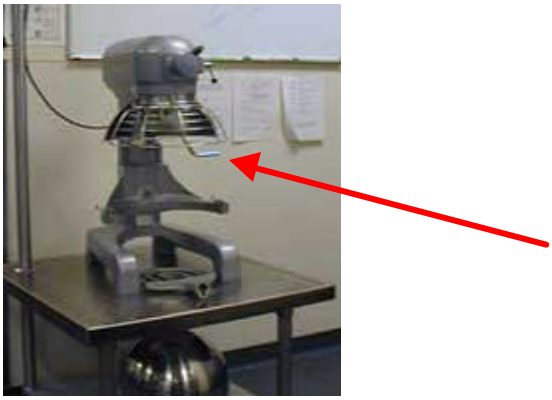
Los engranajes son especialmente peligrosos. Mientras que los engranajes se voltean hacia ellos mismos, producen un punto de pellizco. Si un trabajador pusiera su mano o sus dedos en el punto de pellizco, los engranajes de metal los podrían cortar.

La parte interior de las lavadoras y las secadoras rota mientras que está funcionando. Si usted metiera su mano mientras que la máquina está funcionando –¡se podría enredar con la ropa y podría jalarlo dentro de la máquina! Esta es la razón por la que las lavadoras y las secadoras tienen un "bloqueador interno" en las puertas. Cuando usted abre la puerta—la máquina se detiene porque se activa el bloqueador interno o el gatillo.

PROTECCIÓN DE LAS MÁQUINAS.

Existen muchas formas de proteger las máquinas. Como regla general, una barrera fija protege mejor al trabajador, porque ésta encierra el área de peligro.

Las barreras fijas son barreras físicas que encierran el área de peligro y previenen que el trabajador tenga contacto con ellas. Una barrera fija puede estar hecha de metal, cedazo, hilo de alambre, plástico, o cualquier otro material que sea lo suficientemente firme para aguantar cualquier impacto que pueda recibir, y para resistir un uso prolongado.



La protección de máquinas aísla los peligros. Aquí se instala una barrera protectora a una mezcladora cuando está en uso, para prevenir estrangulaciones o amputaciones.

Cualquier parte, función, o proceso de una máquina que pueda causar lesiones, debe ser protegida.

REQUISITOS GENERALES PARA LAS BARRERAS PROTECTORAS
1. Prevenir el contacto. La barrera debe prevenir que las manos, brazos o cualquier parte del cuerpo del trabajador o de su ropa, haga contacto con las partes peligrosas. 2. Ser seguras. Los trabajadores no deben poder quitar o manipular la barrera fácilmente. 3. Proteger de objetos que caen. La barrera debe asegurar que objetos no caigan sobre las partes en movimiento. **4.** No crear nuevos peligros. La barrera no debe tener bordes filosos. **5.** No crear interferencia. La barrera no debe impedir que un(a) trabajador(a) haga su trabajo. **6.** Una barrera de seguridad apropiada puede mejorar la eficiencia al aliviar la preocupación del trabajador. **7.** Permitir una lubricación segura. Se debe poder lubricar las partes sin quitar la barrera.

El cerrar con tranca la máquina y el equipo antes de darle mantenimiento o repararlo es un elemento esencial de su protección y la de sus colegas, al prevenir que éstos se enciendan inesperadamente. El no cerrar con tranca la maquinaria antes de trabajar en ella constituye una causa importante de lesiones o la muerte. Los trabajadores pueden electrocutarse, perder sus dedos, manos, brazos, y sufrir severas lesiones por haber sido aplastados por algo, cuando la maquinaria se enciende accidentalmente mientras se repara o se le da mantenimiento.

Con el fin de proteger a los empleados, todas los hogares de ancianos deben, **por ley,** tener un programa de prevención de accidentes llamado "Programa de Cierre" o "Lockout Program por sus nombre en ingles". Cierre o lockout significa que cualquier fuente de energía hacia el equipo sobre el cual se trabaja — ya sea eléctrico, mecánico, de aire comprimido, o cualquier otra fuente que pueda causar un movimiento inesperado – debe ser desconectado o bloqueado. Se deben desconectar las fuentes de energía eléctrica y deben CERRARSE en la posición de OFF. Sólo en este momento se le puede dar mantenimiento o repararse el equipo.

El patrón debe entrenar a los trabajadores en lo concerniente al programa de cierre. La cantidad de entrenamiento dependerá del grado de responsabilidad del patrón al dar servicio al equipo. Existen tres grupos de empleados que necesitarán entrenamiento:

1. El empleado **autorizado** es la persona que cierre la máquina con el fin de darle servicio o mantenimiento. En un centro de cuidado de largo plazo, esto generalmente lo hace el trabajador encargado de mantenimiento.
2. El empleado **afectado** es la persona que comúnmente usa la máquina, a la cual se le está dando servicio. Por ejemplo, un(a) trabajador(a) de lavandería que usa una lavadora.
3. El **otro** empleado es la persona que puede ser afectado o puede enterarse del cierre. Por ejemplo, un(a) asistente de un hogar de ancianos que se entera que a la secadora de la lavandería se le está dando servicio.

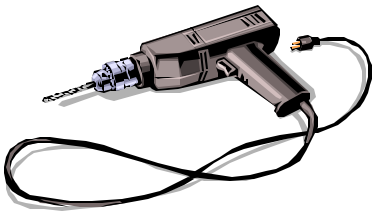
El empleado **autorizado** recibirá un entrenamiento detallado sobre el programa y procedimientos de control de energía. Dado que un empleado **afectado** u **otro** empleado no está llevando a cabo el servicio o mantenimiento, las responsabilidades de ese empleado bajo el programa de control de energía son simples: **Cada vez que se coloca un dispositivo de cierre, el empleado debe dejar sola la máquina y no debe tratar de operarla.**

Existen candados y dispositivos especiales para trancar equipos, y éstos solo pueden ser aplicados por el empleado **autorizado**. Se le asigna un candado a cada empleado **autorizado** y este siempre lleva consigo la llave cuando trabaja con el equipo.

¡Ninguna otra persona debe nunca intentar retirar el candado!

Se utiliza una etiqueta con el candado. La etiqueta está marcada con la fecha y el nombre de la persona que lleva a cabo el servicio / mantenimiento. La etiqueta debe también advertir contra condiciones de riesgo, en caso de que la máquina se encienda. Se aceptan leyendas tales como NO ENCENDER-NO OPERAR, o cualquier otro aviso.

Antes de trancar el equipo, se informará del cierre a todos los empleados del área afectada por el mismo. Luego del servicio y / o mantenimiento, el empleado **autorizado** retirará todos los restos y las herramientas del sitio de trabajo, y avisará a los empleados **afectados** que la máquina está a punto de reiniciar el trabajo. Antes de encender la máquina, se le deben reinstalar al equipo todas las barreras de protección. Luego de asegurarse que toda el área de trabajo está despejada, se volverá a encender la máquina.



NOTA: *Los procedimientos de cierre no se aplican a equipo conectado a cable y enchufe. El riesgo debe controlarse desconectando el equipo. El enchufe debe estar bajo el control exclusivo del empleado que lleva a cabo el servicio o mantenimiento.*

Los centros de cuidado de largo plazo utilizan químicos. Estos químicos incluyen productos de limpieza como desinfectantes, limpiadores de inodoros o de hornos. El departamento de mantenimiento utiliza pinturas y disolventes. Sobre el césped alrededor del edificio, se usan fertilizantes y productos pesticidas. Durante el invierno, se utilizan productos para deshacer hielo y nieve, para mantener las aceras y el área de estacionamiento. La lavandería utiliza detergentes y blanqueadores para lavar la ropa de los residentes. Es muy importante que sepa y siga las instrucciones sobre el uso seguro de estos productos.

Todos los Químicos Deben Mantenerse Lejos de los Residentes

QUÍMICOS PELIGROSOS

Un químico peligroso es cualquier químico que puede dañar su cuerpo. La mayoría delos químicos pueden ocasionarle algún nivel de daño. Depende de la cantidad que penetre en su cuerpo. Algunos químicos son más tóxicos que otros. En el caso de ciertos químicos, solo una pequeña cantidad que penetre en su cuerpo puede causarle daño. Otros son mucho menos tóxicos y se necesitaría que una gran cantidad de ellos penetre en su cuerpo para causarle daño.

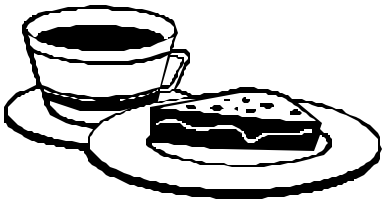
Usted probablemente está familiarizado con limpiadores de inodoros y de hornos. Estos químicos se consideran “corrosivos”. Los corrosivos pueden causar quemaduras de la piel o daños visibles. La severidad del daño en la piel depende del tiempo que el corrosivo permanezca en la piel y de cuán concentrado está el corrosivo. Entre más tiempo permanezca el corrosivo en la piel, más grande será el daño. Entre más concentrado esté el corrosivo, más grande será el daño. Es importante saber cómo manejar químicos apropiadamente, para evitar daños.

CÓMO PUEDEN LOS QUÍMICOS PELIGROSOS PENETRAR SU CUERPO

Usted puede entrar en contacto con químicos a través de absorción, inhalación o ingestión.

Absorción, o contacto con la piel. La piel puede reaccionar causando irritación local. El químico puede penetrar la piel y entrar en la corriente sanguínea.

Inhalación – usted respira los vapores químicos.



Ingestión – sus manos entran en contacto con el químico. El químico se ingiere cuando usted se come la comida que usted manipula. Los químicos pueden desprenderse de sus manos y contaminar la comida, las bebidas o el tabaco.

USO SEGURO DE QUÍMICOS

Los químicos pueden ser utilizados de forma segura, cuando usted los usa apropiadamente. Los hogares de ancianos deben tener un "Programa sobre Comunicación de Riesgos". El Programa sobre Comunicación de Riesgos es un programa de seguridad para informar a los trabajadores de los hogares de ancianos sobre químicos peligrosos a través de:

1. *Etiquetado de químicos*

Todos los envases de químicos deben tener etiquetas. Las etiquetas proporcionan información importante, tal como el nombre del químico.

Aquí se muestran productos químicos que pueden comprarse en ferreterías o a través de proveedores. Estos productos deben etiquetarse con:

- El nombre del producto o químico
- La advertencia de peligro (peligro físico o a la salud)
- El nombre y la dirección del fabricante

La mayoría de los centros de trabajo utilizan envases primarios que compran para almacenar y utilizar químicos. Sin embargo, también utilizan sus propios envases, tales como latas de café, barriles, jarras plásticas, botellas con rociador, etc. , para guardar y utilizar cantidades más pequeñas de los químicos

que compran. Éstos se llaman envases secundarios.

¡Todos los envases de químicos deben estar etiquetados!

Si usted debe vaciar del contenedor original comprado, a otro envase, el segundo debe ser etiquetado con:

- El nombre del producto o químico
- La advertencia de peligro

Si usted no puede leer las etiquetas porque no lee ingles, debe solicitar etiquetas escritas en un idioma que usted pueda leer y entender.

2. Hojas de Datos sobre Seguridad de los Materiales (MSDS por sus siglas en ingles)

Una Hoja de Datos sobre Seguridad de los Materiales (MSDS) es preparada por el fabricante y proporcionada al comprador del producto químico. Por ejemplo, cuando el hogar de ancianos compra un producto de limpieza, recibe una MSDS.

MSDS Material Safety Data Sheet

J.T.Baker

SODIUM HYPOCHLORITE SOLUTION

1. Product Identification

La MSDS proporciona información sobre los peligros físicos y para la salud que presenta el químico. Esta es la información necesaria para informar y entrenar empleados sobre el uso seguro de químicos peligrosos. El patrón debe tener una MSDS para cada producto químico peligroso que usa.

Algunas veces, las MSDS pueden parecer intimidantes. En ellas se proporciona mucha información técnica. Sin embargo, su patrón le enseñará las secciones importantes de la MSDS. Éstas incluyen los efectos de los químicos en la salud; cómo manejar el químico en forma segura, y qué hacer si se derrama el químico.

Una MSDS se divide en varias secciones que proporcionan información sobre el nombre del químico, sus propiedades físicas, los efectos para la salud, los riesgos de incendio, etc. La siguiente tabla da una lista de las secciones de "Riesgos Agudos y Crónicos a la Salud" de una MSDS, para el cloro. Si lee el área bajo "Contacto con la Piel", usted sabrá que el contacto del químico con la piel puede causar irritación de la piel. Si le cayera este químico en sus ojos, deberá enjuagarlos con agua (tal y como se aplica en primeros auxilios) ¡Las MSDS son más fáciles de leer cuando usted aprende cómo hacerlo!

RIESGOS AGUDOS Y CRÓNICOS A LA SALUD

INHALACIÓN: Gases causados por derrames, los cuales son muy irritantes para las membranas mucosas. Existe muy poco peligro por parte de una solución debidamente almacenada.

INGESTIÓN: Causa irritación de las membranas de la boca, garganta, dolor estomacal y posible ulceración.

CONTACTO CON LA PIEL: Irritación, enrojecimiento de la piel, daño a la piel.

CONTACTO CON LOS OJOS: Irritación severa.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Ojos: Lave con agua durante 15 minutos. Consulte con un especialista inmediatamente.
- Piel: Enjuague con agua durante 15 minutos.
- Inhalación: Salga al aire libre. Administre oxígeno si le cuesta respirar.
- Ingestión: Si lo ingiere accidentalmente, beba agua o leche. Obtenga atención médica. No use bicarbonato de sodio ni antiácidos.

Esta sección de la MSDS se refiere a los riesgos para la salud. Para averiguar cómo el cloro puede afectar su piel, usted deberá leer la sección de "CONTACTO CON LA PIEL".

3. Información y Entrenamiento

Su hogar de ancianos le proporcionará información y entrenamiento sobre cómo utilizar químicos peligrosos en forma segura. Parte de este entrenamiento incluirá:

- Los químicos que se usan
- Cómo leer las etiquetas y las MSDS
- Procedimientos de emergencia que se deben seguir si usted ha estado expuesto a cualquier químico
- Qué tipos de equipo de protección personal, como guantes, podría usted usar cuando maneja químicos

¡NINGÚN ENTRENAMIENTO ES EFECTIVO SI USTED NO SIGUE LAS INSTRUCCIONES!

Reglas Generales de Seguridad en Relación con Químicos
Nunca mezcle químicos, a no ser que el fabricante le indique que es seguro hacerlo.
Al usar un producto, siga las instrucciones que vienen en la etiqueta.
Utilice el equipo de protección personal descrito en la etiqueta del producto o en la Hoja de Datos sobre Seguridad de los Materiales.
Sepa la ubicación de la estación de emergencia para lavado de ojos y sepa cómo usarla.
Sepa la ubicación de las Hojas de Datos sobre Seguridad de los Materiales.
Cuando un producto es removido de su envase original y edocado en otro envase, etiquette el envase secundario.
Si usted no sabe come usar un quimico de manera segura, PREGUNTE!

Es importante recordar que aún el ambiente más respetuoso puede experimentar incidentes de violencia en el centro de trabajo. El ambiente no siempre es el factor de estrés que lleve al incidente. Un residente puede estar sufriendo de problemas sicológicos. Él o ella pueden sentirse abandonados, o estar confundidos o desorientados.

Los sectores de servicio de salud y de servicio social experimentan el mayor número de agresiones no fatales. Las agresiones no fatales son principalmente causadas por residentes sobre grupos de personal del hogar de ancianos. La mayoría de los actos violentos incluyen mordeduras, patadas y golpes.

Es importante que usted tenga conciencia de los factores de riesgo déla violencia, y de las estrategias a seguir para reducir la exposición a estos factores.

La Violencia en el Centro de trabajo es un acto violento, que incluye agresiones físicas y amenazas de agresiones dirigidas a personas en el trabajo o de servicio. La violencia en el centro de trabajo va desde un lenguaje ofensivo o amenazador, hasta el homicidio.

¿Quién está en Riesgo? Aunque cualquier persona que trabaje en un hogar de ancianos puede ser víctima de la violencia, las enfermeras y los asistentes de enfermería que tienen el contacto más directo con los residentes, están más expuestos.

Los Efectos de la Violencia pueden variar en intensidad e incluyen daños físicos y trauma psicológico.

La violencia puede también tener resultados organizativos negativos, tales como baja moral de los trabajadores, estrés por mayor cantidad de trabajo, aumento en la renovación del personal, disminución déla confianza en la administración y en los colegas, y un ambiente de trabajo hostil.

Los Factores de Riesgo de la Violencia varían entre un hogar de ancianos a otro, dependiendo de la ubicación, el tamaño, y el tipo de cuidado que se dé. Los factores comunes de riesgo para que se dé violencia incluyen los siguientes:

- El trabajar cuando hay falta de personal, especialmente durante las horas de comida y las horas de visita
- El transporte de los residentes
- La falta de entrenamiento del personal y la falta de políticas para prevenir y manejar las crisis con residentes

Reducción del Riesgo de Violencia. Aunque los factores de riesgo de violencia son específicos de cada hogar de ancianos y de sus escenarios de trabajo, todo el personal involucrado con personas con demencia necesita una buena calidad de entrenamiento sobre la demencia.

El proporcionar entrenamiento les muestra a sus empleados que la administración toma en serio el asunto y motiva a los empleados a reportar los incidentes.

El entrenamiento puede incluir:

- Estímulo y apoyo para reportar incidentes
- Comportamientos comunes de personas con demencia
- Cómo responder a los residentes con demencia

Si usted no puede controlar la situación en forma rápida, retírese y busque ayuda. Reporte inmediatamente a su supervisor cuando ocurra un incidente violento.

ERGONOMÍA

1. La ergonomía es la ciencia de adecuar las condiciones de trabajo a un grupo de empleados.
    a. Verdadero
    b. Falso

2. Los dispositivos de asistencia mecánica (elevadores) ayudan a reducir las lesiones evitando innecesario _____.

3. El alcanzar cosas por encima del hombro puede causar tensión:
    a. Verdadero
    b. Falso

4. Los carritos_____se utilizan algunas veces en la lavandería para reducir la necesidad de agacharse.

5. Al limpiar, usted debe usar_____ para los trabajos por encima de la cabeza.

AGENTES BIOLÓGICOS E INFECCIOSOS

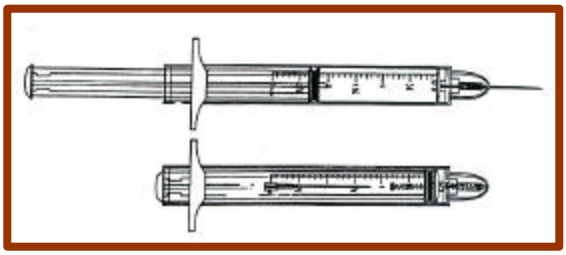
1. Si usted ha estado expuesto a materiales potencialmente infecciosos en el trabajo, ¿para cuál enfermedad de la sangre se le dará una vacuna?
    a. HIV
    b. Hepatitis C
    c. Hepatitis B

2. Si usa guantes cuando limpia un derrame, no es necesario lavar sus manos después.
    a. Verdadero
    b. Falso

3. Usted debe siempre tratar todos los fluidos del cuerpo como si fueran infecciosos, y evitar el contacto directo con ellos.
    a. Verdadero
    b. Falso

4. Los agentes patógenos en la sangre pueden entrar en su sistema por medio de:
    a. Heridas abiertas
    b. Abrasiones en la piel
    c. Membranas mucosas
    d. Todo lo anterior

5. Esta foto muestra:



_____

Que se requiere se usen y se coloquen en:

_____

una vez que se usen.

RESBALONES, TROPEZONES, Y CAÍDAS

1. ¿Cuáles de los siguientes actos serían inseguros?
    a. Utilizar una silla firme para pararse si la tarea toma menos de un minuto.
    b. Colocar avisos de "Piso Mojado"
    c. Reportar que una baldosa esta quebrada

2. El uso de zapatos de punta abierta, sólo se permite en las áreas de oficina:
    a. Verdadero
    b. Falso

ESCALERAS PORTÁTILES

1. Usted tiene que caer más de 15 pies desde una escalera, para hacerse algún daño
    a. Verdadero
    b. Falso

2. Escalada de tres puntos significa que:
    a. La escalera hace contacto con la pared, el piso y la persona
    b. Usted tiene dos manos y un pie o una mano y dos pies en contacto con la escalera todo el tiempo
    c. A usted se le permite llevar solo tres objetos con usted cuando sube a la escalera

SEGURIDAD ELÉCTRICA

1. La electricidad puede causar:
    a. Descarga
    b. Quemaduras
    c. Fuego
    d. Todo lo anterior
    e. Nada de lo anterior

2. ¿Qué es un acto inseguro?
    a. El cambiar un enchufe de 3 patas para que quepa en un tomacorriente de 2 patas
    b. El usar un GFCI
    c. El utilizar una tira eléctrica

3. Usted debe inspeccionar el equipo eléctrico que va a utilizar:
    a. Antes del uso diario
    b. Luego de un incidente que ha causado daño
    c. Una vez al mes y luego de un incidente que ha causado daño
    d. Antes del uso diario y luego de un incidente que ha causado daño

4. La fotografía de la derecha es de una condición insegura porque a la caja eléctrica le falta un

    _____.

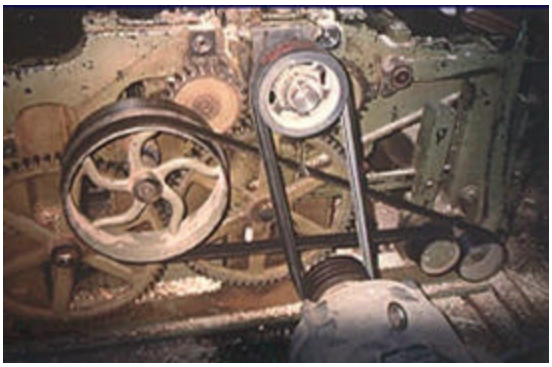
PROTECCIÓN DE LA MÁQUINA

1. Las batidoras utilizadas en la cocina deben estar equipadas con un protector.
    a. Verdadero
    b. Falso

2. Los protectores deben poder retirarse fácilmente en caso que necesite limpiar la máquina.
    a. Verdadero
    b. Falso

3. El área de peligro para una correa y una polea se llama:
    a. El punto de operación
    b. El punto de pellizco
    c. El engranaje

4. El protector de la máquina debe prevenir que las manos, los brazos, o cualquier parte del cuerpo del trabajador haga _____ con partes peligrosas.



5. Esta condición se encuentra en la lavandería. A la correay a la polea les hace falta un _____.

Si usted encontrara esta condición, usted:

_____.

CIERRE

1. El trabajador que puede cerrar el equipo y las máquinas se llama:
    a. Autorizado
    b. Afectado
    c. Otro

2. Cualquiera puede retirar un candado de una máquina si realmente necesita usarla:
    a. Verdadero
    b. Falso

3. El no retirar el candado de una máquina antes de trabajar en ella ha causado

_____.

COMUNICACIÓN SOBRE QUÍMICOS Y RIESGOS

3. Las tres formas en que un químico puede entrar en su cuerpo son la ingestión, la absorción por la piel y la inhalación:
    a. Verdadero
    b. Falso

2. Cualquier envase con químicos deber ser etiquetado:
    a. Verdadero
    b. Falso

3. Si usted tiene una pregunta sobre un químico o un producto, usted debe consultar con:
    a. La MSDS
    b. Su supervisor
    c. Ambos a y b
    d. Ninguno

4. ¿Qué de lo siguiente no es requisito para el entrenamiento de comunicación sobre riesgos?
    a. Cuáles químicos se usan
    b. Cómo comprar el químico
    c. Cómo leer las etiquetas y las MSDS
    d. Qué tipos de PPE debe usted usar

VIOLENCIA EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. Como mínimo, todos los empleados deben estar entrenados en cómo:
    a. Manejar el enojo
    b. Manejar el estrés y utilizar técnicas de relajación
    c. Informar sobre incidentes de violencia

2. El tipo de entrenamiento que es beneficioso para todos los empleados que trabajan en centros de largo plazo, es aquel que se centra en_____.

ERGONOMÍA

1. Verdadero

2. Transferencias manuales

3. Verdadero

4. De resorte

5. Use manijas de extensión, taburetes o escaleras de mano para trabajos en lugares por encima de su cabeza. Cuando sacuda lugares por encima de su cabeza, use una extensión.

AGENTES BIOLÓGICOS E INFECCIOSOS

1. Hepatitis B

2. Falso

3. Verdadero

4. Todo lo anterior

5. Dispositivos médicos más seguros (para agujas) que se requiere sean colocados en recipientes para objetos filosos.

RESBALONES, TROPEZONES, Y CAÍDAS

1. Utilizar una silla firme para pararse si la tarea toma menos de un minuto.

2. Falso

ESCALERAS PORTÁTILES

1. Falso

2. Usted tiene dos manos y un pie o una mano y dos pies en contacto con la escalera todo el tiempo.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

1. Todo lo anterior

2. El cambiar un enchufe de 3 patas para que quepa en un tomacorriente de 2 patas

3. Antes del uso diario y luego de un incidente que ha causado daño

4. Cubierta

PROTECCIÓN DE LA MÁQUINA

1. Verdadero

2. Falso

3. El punto de pellizco

4. Contacto

5. Protector. Si usted encuentra esta condición, debe bloquear temporalmente el área con una silla, etc. y reportarlo inmediatamente a su supervisor para que se pueda colocar un protector permanente.

CIERRE

1. Autorizado

2. Falso. Solo la persona que coloca el candado puede retirarlo.

3. Daños serios y la muerte. Los trabajadores que han sido electrocutados, que han perdido sus dedos y brazos y que han sufrido heridas por aplastamiento.

COMUNICACIÓN SOBRE QUÍMICOS Y RIESGOS

1. Verdadero
2. Verdadero
3. Ambos a y b (Las MSDS y su supervisor).
4. Cómo comprar un químico.

VIOLENCIA EN EL CENTRO DE TRABAJO

1. Reporte sobre incidentes de violencia.
2. Entrenamiento sobre la demencia.